

ワンポイントアドバイス
高感度UPに目もととスッキリ!

目まわりの体操

目頭

目の疲れに効く。2~3秒圧迫し、放す。これを繰り返す。

こめかみ

頭痛や目の充血に効く。3~5秒圧迫し、放す。これを繰り返す。

目のまわりの骨の下

骨に沿って、やさしく圧迫し徐々に移動する。

目玉の運動

目のまわりの血行促進! 上下に動かす。ぐるぐる回す。

目の下

目の充血やめまいに効く。真直ぐ前を見てやさしく押す。

パチパチ体操

目を閉じたり開いたり、終わったら閉じてしばらく休ませる。

しなやかな
ボディラインをつくらう。

- 1 全身の代謝を上げ、エネルギー消費をアップ!
- 2 血行促進、脳の活性化
- 3 疲労回復・心身の中からリラックス (暴飲暴食を抑える効果も期待)
- 4 筋肉や関節の柔軟性
- 5 けがの予防や柔軟性の向上、筋肉の衰えを防ぐ
- 6 腰痛、肩こり、冷え性対策など

ストレッチ
の効果

ストレッチ方法

気持ちよく
筋肉の伸びを
感じながら、
十分にゆっくり
行いましょう。

太ももの裏側

- 片方の膝を伸ばし、足首を曲げる。
- 背筋を伸ばし上体を前に傾ける。



背中～腰

- イスの背もたれを持つように腰をひねり、後ろを見る。



腰・胸・背中

- 両手を上げ、後方に胸をそらす。上半身の力を抜き息を吐いて上体を前に落とす。上体を起こす時に息を吸う。



おやすみ前に

太ももの裏側、お尻を伸ばす

- 膝が胸に近づくように両手で引き寄せる。
- もう一方の足の膝を伸ばす。(左右逆にして行う)



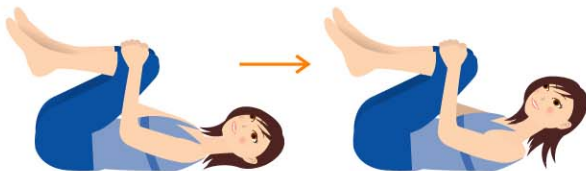
腰部・体側・肩を伸ばす

- 両ひざを右足の方へ倒し腰をひねる。
- 肩が浮かないように、顔は膝と反対側に向ける。



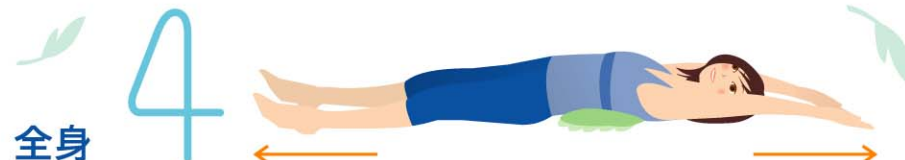
おしり～背中

- 両膝を抱えた状態からお尻が浮かないように足を胸の方に引き寄せ、おへそを覗き込むように上体を起こす。



全身

- 背中にまくらを置き、息を吸いながら全身を伸ばすように背伸びをする。
- 背伸びをした状態を5秒キープしたら、息を吐きながら全身を脱力させる。



足の体操

- 足指の間に手指を入れ、上下に動かす。
- 足首をゆっくり大きく回し、逆にも回す。



手の体操

- 両手を軽く組み合わせ、ゆっくりと手首を回す。

